Verena Kast

Natürliche Trauer - komplizierte Trauer

Zusammenfassung: Von der Liebe versprechen wir uns die Aufhebung der existentiellen Einsamkeit, der Tod eines geliebten Menschen wirft uns wiederum in diese Einsamkeit zurück.
Wir Menschen sind vom Gefühl der Trauer erfasst, wenn wir einen Menschen oder ein Gut verloren haben oder zu verlieren fürchten, der oder das für unser Leben einen besonderen Wert dargestellt hat oder noch darstellt. Mit diesem Gefühl der Trauer verbunden sind Gefühle des Kummers, der Angst, des Zorns, der Liebe, der Schuld usw. Das Zulassen dieser verschiedenen Gefühle bewirkt, dass wir in einen Trauerprozess eintreten, in einen Entwicklungsprozess, durch den wir langsam - und sehr schmerzhaft - lernen, den Verlust zu akzeptieren und ohne den Menschen, den wir verloren haben, ohne das Gut, das wir verloren haben, aber mit allem, was dieser Mensch in uns geweckt, was dieses Gut in uns belebt hat - und das wir nicht verloren geben müssen, -uns wieder neu auf das Leben einzulassen.
Den Verlust eines Menschen müssen wir aus der Beziehung heraus verstehen: Wenn wir uns auf einen Menschen einlassen, entsteht eine Beziehung und damit intrapsychisch ein Beziehungsselbst. Dieses Beziehungsselbst ist unterschieden vom eigenen Selbst, es gibt aber auch Überschneidungen. Das „eigene Selbst" ist wesentlich im Zusammenhang mit Trauer und Ablösung. Im Trauerprozess organisieren wir uns vom Beziehungsselbst auf das eigene Selbst zurück. Ist das eigene Selbst den Trauernden wenig zugänglich, weil sie sich zum Beispiel zu sehr immer nur angepasst haben, reagieren sie nicht mit Trauer auf einen Verlust, sondern mit einer Depression, verbunden mit akzessorischen Symptomen. Sie reagieren mit einer komplizierten Trauer, die eine Psychotherapie der Depression, fokussiert auf den Verlust und das Beziehungsselbst, erfordert.

Schlüsselwörter: Verlust, Bindung, Beziehungsselbst, eigenes Selbst, Depression, Trauerprozess.

Abstract: To love someone holds the promise of overcoming existential loneliness. The death of a loved one, therefore, throws us back into existential loneliness.

People react with feelings of grief when they lose a loved one, or when they lose something very valuable in their lives. Connected with those feelings of mourning are feelings of grief, anxieties, anger, rage, love, feelings of guilt, and more. If we allow ourselves to be taken over by those feelings, a process of mourning begins, a slow and painful developmental process, which allows us to separate from the departed one, and which gives us the chance to get on with our lives once again - without the deceased person, without that something valuable we have lost, but with all the aspects that the relationship with that person have evoked in one's own psyche, that which has been touched in our soul, and that we must not sacrifice in order to get on with our lives.

We have to understand the loss of a beloved one in connection with bonding. If we get close to someone, a relationship develops, and, in our psyche, a self is created out of the relationship. This communal self differs from our own self, but there is also some overlapping. The existence of a good enough 'own self' is important for the process of mourning and separation. In the grief process we reorganize ourselves from the communal self back to our own self. If the own self is not or not sufficiently accessible, the person who is grieving reacts to a major loss with depression and accessory symptoms. This means he/she reacts with a so-called complicated grief. In this case, psychotherapy for depression focused on the communal self and the loss is often helpful.

Keywords: Loss, grief, bonding, out of relationship self, own self, depression, process of mourning.

Einleitung

Von der Liebe versprechen wir uns die Aufhebung der existentiellen Einsamkeit, der Tod eines geliebten Menschen wirft uns wiederum in diese Einsamkeit zurück.
Wir Menschen sind vom Gefühl der Trauer erfasst, wenn wir einen Menschen oder ein Gut verloren haben oder zu verlieren drohen, der oder das für unser Leben einen

besonderen Wert dargestellt hat oder noch darstellt. Mit diesem Gefühl der Trauer verbunden sind Gefühle des Kummers, der Angst, des Zorns, der Schuld usw.
Das Erleben dieser Gefühle, das Zulassen dieser Gefühle bewirkt, dass wir in einen Trauerprozess eintreten, in einen Entwicklungsprozess, durch den wir langsam - und sehr schmerzhaft - lernen, den Verlust zu akzeptieren und ohne den Menschen, den wir verloren haben, ohne das Gut, das wir verloren haben, aber mit allem,was dieser Mensch in uns geweckt, was dieses Gut in uns belebt hat -und was wir nicht verloren geben müssen - , uns wieder neu auf das Leben einzulassen.

Die Notwendigkeit zu trauern, müssen wir aus der Bindung heraus verstehen. Weil wir Menschen uns aufeinander einlassen, uns aneinander binden, einander teilnehmen lassen an unseren Leben, uns lieben, bedeutet jeder Verlust auch eine große Beeinträchtigung unseres Selbstverständnisses. Wir leiden nicht nur unter dem Verlust, sondern auch unter einer Identitätskrise. Wenn wir einen uns nahe stehenden Menschen verloren haben, haben wir zudem oft gerade die Person verloren, mit der wir normalerweise über unseren Kummer, unsere schwierigen Erfahrungen im Leben gesprochen haben. So leiden wir doppelt. Wir fühlen uns verlassen, wir haben dabei den Menschen verloren, der uns trösten und helfen konnte in schwierigen Situationen, und das gemeinsame Leben kann nicht mehr weiter geführt werden.

Trauern: Vom Beziehungsselbst sich auf das eigene Selbst zurück organisieren

Das Beziehungsselbst

Unter dem Beziehungsselbst verstehe ich die Verinnerlichung der Dynamik der engagierten Beziehung und der damit verbundenen wechselseitigen Belebung von Persönlichkeitsanteilen im Laufe der Zeit. Es ist ein sich veränderndes Symbol entsprechend der Veränderung der Beziehung. Beide Partner haben sowohl ein je eigenes Beziehungsselbst als auch ein eigenes Selbst, das durch die Beziehung nicht oder nur wenig beeinflusst ist.
Verlieren wir einen Menschen, verlieren wir die Beziehung und in gewissem Sinn auch das Beziehungsselbst, das sich nicht mehr weiter entwickeln kann.Wir müssen uns auf unser eigenes Selbst, das möglicherweise während der Beziehung eher im Hintergrund war, zurück organisieren, uns wieder fragen, was denn unser eigenes Selbst überhaupt ist.
Mit komplizierter Trauer reagieren Menschen, wenn sie einen zu wenig bewussten Zugang zu ihrem eigenen Selbst haben, wenn sie etwa zu sehr in der Beziehung „aufgegangen" sind.
Durch die Reflektion des Beziehungsselbst wird ersichtlich, welche Themen in der Trauerarbeit im Mittelpunkt stehen.
Dieses Beziehungsselbst –, das ein Selbst ist, das in der Interaktion entsteht – wird durch die gelebte Ich-Du Beziehung geformt, besonders durch das wechselseitige Wahrgenommenwerden und damit durch die Versicherung der sich entwickelnden Identität. So, wie der verstorbene Mensch uns angesehen und damit auch gesehen hat, liebevoll,ärgerlich, wissend, so schaut uns niemand mehr an. Andere Menschen werden uns anders ansehen, aber nicht mehr so.
Zur Ich-Du Beziehung gehört auch der miteinander gestaltete Alltag, gehören die Interessen, die Werke, die man miteinander vollbracht hat, vollbringt und noch vollbringen wird. Diese „Werke" können Kinder sein, Unternehmungen, etwas, das man

miteinander aufgebaut und gestaltet hat, Pläne, Ideen, die auch in die Zukunft weisen: alles, was wir einmal miteinander auf die Beine gestellt haben werden, was wir miteinander gestaltet haben werden, und zwar wirklich miteinander –, dadurch, dass wir zusammen gearbeitet, einander angeregt, herausgefordert, aufgeregt haben. Vielleicht haben wir auch Dinge gestaltet, an denen der Partner oder die Partnerin kaum Anteil hatte. Das war unseres, gehörte zu unserem eigenen Selbst – ,aber in den meisten Beziehungen werden Dinge realisiert, die man alleine nicht geschafft hätte, weil man einander anregt, weil man es voneinander erwartet, weil man zu zweit mehr, aber auch weniger ist als allein.
Das Beziehungsselbst, ein gemeinsames dynamisches Selbst, das aber doch jeder aus seiner Sicht erlebt, erlaubt es, dass Projektionen über lange Jahre aufrecht erhalten werden, ohne dass sie dringend zurückgenommen werden müssen. Ich denke z.B. an einen Mann, der überzeugt ist, dass seine Frau geizig ist und der etwas darunter leidet, aber auch einverstanden ist damit. Nach dem Tod der Frau musste er feststellen, dass er ohne sie geradezu grotesk geizig ist.
Dasselbe gilt für die Delegationen: Man hat mehr oder weniger deutlich ausgemacht, wer für welche Gebiete des Lebens zuständig ist –, und man belässt es dabei. Nehmen wir als Beispiel den fast 90-Jährigen, der feststellt, dass er keine Geschenke kaufen kann, weil das immer seine Frau gemacht hat, der es dann doch noch lernt und sich darüber ärgert, dass seine Frau etwas so Schönes ganz für sich usurpiert hat. Dabei muss er zugeben, dass er diese „Schenkerei" über Jahrzehnte hinweg als „Weiberkram" abgetan hat.

Zum Beziehungsselbst gehören – und das ist der wichtigste Aspekt des Beziehungsselbst –Eigenheiten und Entwicklungen, die durch die Beziehung ineinander geweckt, „auseinander herausgeliebt" worden sind. Dazu gehören auch Veränderungen im eigenen Selbst, in der eigenen Persönlichkeit, die durch die gestaltete Beziehung zu diesem Menschen geweckt worden sind.
Dieser Aspekt des Beziehungsselbst geht meistens zurück auf die Zeit des sich Verliebens. Verlieben sich zwei Menschen, dann projizieren sie die besten Möglichkeiten in den anderen hinein –und das muss nicht Blindheit der Liebe sein, wenn auch idealisierend –, sondern es werden Entwicklungsmöglichkeiten gesehen, die da sind, und die im Laufe dieser gemeinsamen Beziehung auch teilweise realisiert werden können. Ein Mann erzählte, dass er, bevor er seine Frau kennen gelernt hatte, ständig aggressiv die Menschen anging, so richtig „stachelig" war, gefürchtet und sehr allein. Dann traf er seine Frau, die ihm sagte, dass es zwar sehr schön sei, dass er sich so mutig anderen stelle – er habe einen wunderbaren Mut – ,und dieser Mut, zusammen mit der Freundlichkeit, die ihn auszeichne, seien doch genug, er müsse doch nicht ständig die Stacheln stellen. Und da habe er sich verändert, sei mutig und umgänglich geworden. Seine Angst: Nun, da seine Frau gestorben war, könnte er wieder so stachelig werden.
Natürlich werden – meistens nicht am Anfang, sondern im Laufe der Beziehung – auch Eigenheiten belebt, herausgezwängt, die man als weniger positiv bewertet: Im Beziehungsselbst schlagen sich auch schwierige Wechselwirkungen nieder. Eine Frau meinte: Ich war immer sehr vertrauensvoll, habe mich aber in dieser Beziehung so oft belügen lassen, fühlte mich so oft belogen, dass ich jetzt misstrauisch bin –kein schönes Lebensgefühl.

Die Ich-Du Beziehung in ihrer ganzen Komplexität kommt durch den Tod des Partners, der Partnerin, zu einem Ende. In der Erinnerung an das gemeinsame Leben wird sie

abgeschlossen, bewertet, und der Blick wird frei auf nicht Realisiertes.
Verstecken sich in den nicht aufgelösten Projektionen und Delegationen eher Entwicklungsaufgaben, die noch wahrzunehmen sind, dann sind die Eigenheiten, die durch die Beziehung geweckt, „herausgeliebt"worden sind, etwas, das wir nicht verloren geben müssen, wenn wir einen Menschen verloren haben. In diesem „Herausgeliebten" hat sich die Beziehung zum Menschen, den wir verloren haben, im eigenen Leben, im eigenen Selbst, niedergeschlagen, darin leben die Menschen, die wir verloren haben, noch mit, hier machen sich Dankbarkeit und Wehmut erfahrbar. Wir können, bedenken wir diesen Aspekt, auch als liebender Mensch zurück bleiben.

Der Trauerprozess

Aus der Beobachtung von trauernden Menschen beim Tod eines von ihnen geliebten Menschen, besonders auch anhand der Träume, die Trauerprozesse regelmäßig begleiten, kann der typische Ablauf eines Trauerprozesses beschrieben werden (Kast 2008).[1]Dieser Trauerprozess kann mit leichten Modifikationen, die jeweils zu beschreiben sind, auch auf andere Formen des Verlustes übertragen werden. Ich beschreibe nur eine grobe Landkarte zum Thema „Ablösen und neu sich wieder Einlassen". Auch ist es ein Modell mit Rückgriffen. Es ist allerdings zu vermuten, dass alle Wandlungsprozesse nach dieser Dynamik verlaufen. Dabei muss natürlich die spezifische existentielle Situation in ihrer Eigenheit bedacht werden, z.B. wie beim Trauern um einen geliebten Menschen die Rückorganisation von einem Beziehungsselbst auf das eigene Selbst vor sich geht.

Die erste Phase des Trauerprozesses nenne ich

die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens.

Man weigert sich zunächst, zu glauben, dass ein Mensch wirklich gestorben ist, steht unter Schock und versucht sich dadurch vor den Gefühlen des Verlustes zu retten, indem man sich einredet, alles wäre nur ein böser Traum, aus dem man erwachen werde. Der Verlust und die damit verbundenen Gefühle sind abgespalten: Sie können im Moment nicht verarbeitet werden, es ist zu viel.

Diese erste Phase, in der Menschen wie erstarrt wirken und die Stunden oder Tage dauern kann, geht in die zweite Phase über,

die Phase der „aufbrechenden chaotischen Emotionen".

Dies geschieht nicht selten beim Anblick der Leiche, dann also, wenn wir den Verlust nicht mehr verdrängen können. Chaotisch nenne ich diese Emotionen deshalb, weil verschiedene, auch sich widersprechende heftige Gefühle erlebt werden: Kummer, Angst, Zorn, Schuld, Sehnsucht, Liebe usw. Auch verhältnismäßig ruhige Stunden gehören dazu, Stunden der Dankbarkeit oder gar der Freude. Besonders häufig treten quälende Schuldgefühle auf, die durch das Suchen und Finden von Sündenböcken zunächst einmal erfolgreich abgewehrt werden.
Es ist von grosser Wichtigkeit, dass wir diese uns unangenehmen und uns auch verwirrenden Gefühle zulassen und ausdrücken dürfen – in ihrer ganzen Widersprüchlichkeit.
Das Ideal der Tapferkeit, des „Sich-be-Herrschens", mag zwar angenehm sein für die Mitmenschen, führt aber leicht dazu, dass hier der Trauerprozess zu einem Stillstand kommt. Nur wenn wir diese Emotionen wirklich zulassen, kommen wir in Kontakt mit jenen Energien, die die Verarbeitung des Verlustes, wie wir sie in der 3. Phase des

Trauerns kennen, ermöglichen. Wir kommen aber auch in Kontakt mit dem emotionalen Kern unseres Selbst, mit der Grundlage unseres Selbst. Gefühle der Angst, des Kummers werden dabei leichter ertragen, Gefühle der Wut, des Zorns aber werden eher abgewehrt. Dabei sind gerade die Gefühle des Zorns wichtig, damit Trauernde nicht in der Depression versinken.
Während dieser Phase sind Schlafstörungen und Appetitlosigkeit häufig anzutreffen, auch eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte kann beobachtet werden. Das Gefühl, von der Welt und anderen Menschen getrennt zu sein, aber auch das Gefühl, den verstorbenen Menschen ganz und gar verloren zu haben, ist vorherrschend. Trost erleben Menschen oft in der Natur: Der Rhythmus von Sterben und Neuwerden, der Rhythmus der Jahreszeiten nährt die Hoffnung darauf, dass es auch im eigenen Leben Frühling werden kann. Manche Menschen fühlen sich durch Gedichte getröstet, in den Gedichten ist für sie ausgedrückt, was sie selber nicht ausdrücken können (Kast 2003).[2]

Die Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen geht in die dritte Phase,

die Phase des Suchens - Findens - und Sich-Trennens

über, der Trauerarbeit im engeren Sinn.
Der verstorbene Mensch wird gesucht, natürlich in der Erinnerung, aber auch in Träumen und in Gesprächen mit anderen Menschen. „Ich kann an nichts anderes denken als an den Verstorbenen" heißt es dann etwa, und das ist genau das, was Trauernde auch tun sollen. Selbst dann, wenn sie andauernd an den verstorbenen Menschen denken, denken sie immer auch an sich und an die Beziehung, die zwischen ihnen bestanden hat. Es ist die Phase der Rückbesinnung auf sich selbst, auf das eigene Selbst, auch auf die eigenen Wurzeln, auf das, was trägt im eigenen Leben, auf das, was bleibt.

Trauerarbeit ist geradezu das Paradigma für die therapeutische Wirkung eines Lebensrückblicks (Kast 2010): Indem wir uns an das Leben mit dem verstorbenen Menschen vorstellungsbezogen und emotional betont noch einmal erinnern und Geschichten erzählen, die Schlüsselsituationen für das gemeinsame Leben waren, können wir uns von diesem Menschen ablösen und uns wieder – nun mehr mit uns selbst in Kontakt – neu auf das Leben einlassen, mit neuen Plänen für den Fortgang des Lebens und mit neuen Sehnsüchten. Das vorstellungsbezogene Erzählen, bei dem man in der Imagination die vergangenen Erfahrungen wieder vergegenwärtigt, ist mit Emotionen und Gefühlen verbunden – ,und diese bewirken eine Veränderung in dem Sinne, dass man sich zurückholt, was wichtig war – und gleichzeitig weiss, dass etwas zu einem unabänderlichen Abschluss gekommen ist – ,was allerdings auch Raum gibt für Neues. Die Erinnerungen sind ein grosser Schatz. Mit diesem Schatz können wir weiter leben, haben wir eine Zukunft. Es geht nicht darum, ein Mausoleum aus den Erinnerungen zu machen; indem emotional erzählt wird, werden Aspekte des Beziehungsselbst bewusst, können reflektiert und verändert werden. Es wird dabei auch deutlich, was jetzt fehlt, und erste Ansätze tauchen auf, wie dieses Fehlende in der Zukunft in veränderter Form gelebt werden kann – oder vielleicht auch etwas ganz Anderes.
Wer trauert, erzählt Geschichten aus dem Leben mit dem verstorbenen Menschen. Wollen Mitmenschen Trauernden helfen, dann ermutigen sie sie, zu erzählen.
Nicht selten wird zu Beginn dieser Phase der verstorbene Mensch auch idealisiert – und damit der trauernde Mensch. Diese Harmonie mit dem Verstorbenen kann selten

andauern, immer wieder wird im Alltag die gnadenlose Abwesenheit erlebt, die alltägliche Abwesenheit; sexuelle Bedürfnisse und Bedürfnisse nach Zärtlichkeit erinnern an den Menschen, der nicht mehr da ist. Gerade in solchen Momenten wird das Erlebnis des Verlustes wieder übermächtig, der Trauernde wird wiederum von den aufbrechenden chaotischen Gefühlen überschwemmt. Dann werden auch die Probleme, die in der Beziehung bestanden hatten, sichtbar. Es wird erkennbar, wie die beiden Menschen aufeinander eingewirkt haben in ihrer Beziehung. Hier wird auch deutlich, was einem in einer Beziehung zentral wichtig wäre.

Probleme, die in der Beziehung bestanden haben, werden erinnert, Projektionen und Delegationen werden zurückgenommen. Es geht bei diesem Erinnern an Probleme aber nicht nur um Versäumnisse, sondern um das Verstehen, wie man aufeinander eingewirkt hat, wie es zum Teil zu Entwicklungen gekommen ist, die man so überhaupt nicht intendiert hatte.

Entscheidend wichtig für den Fortgang der Trauerarbeit ist, dass wir herausarbeiten, welche Wesenszüge ein Mensch, den wir verloren haben, in uns belebt hat. Jeder Mensch, zu dem wir in einer Beziehung stehen, vermag Seiten in uns anzusprechen, die eben gerade nur durch diesen Menschen geweckt und belebt werden können. In einer Liebesbeziehung ist es in der Regel so, dass tief verschwiegene Seiten in uns durch den Liebespartner oder die Liebespartnerin belebt, aus uns „herausgeliebt" werden können.

Was durch einen Menschen – im Guten oder im Schlechten – in uns belebt wurde, müssen wir auch dann nicht verloren geben, wenn wir die Beziehung verlieren. Durch diese von ihnen in uns belebten Seiten leben auch die Toten in uns und in unserem Leben weiter (Kast 2009).[3]

In dieser dritten Phase des Trauerns wird die Erinnerung an den verstorbenen Menschen intensiviert, samt dessen, was in der Beziehung möglich war, und gleichzeitig darf der verstorbene Mensch sich auch entfernen. Die Trauerarbeit kommt langsam zu einem Abschluss. Der Trauernde oder die Trauernde hat sich von einem Beziehungsselbst auf sein oder ihr individuelles Selbst wieder zurückorganisiert (Kast 1994).[4]Jetzt versteht man sich selbst als Menschen, der zwar einen Verlust erlitten hat, der aber doch auch wieder für sich allein ganz sein kann, somit auch wieder Sinn erlebt und eine Zukunft hat.
Nicht zu unterschätzen ist, dass das Leben auch für Trauernde weiter geht, dass auch sie Erfahrungen machen mit anderen Menschen, dass sie sich für Neues interessieren, so dass der Verlust mehr und mehr in ein neues Lebensgeflecht eingewoben wird.

Damit tritt man in die vierte Phase,

die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

ein. Die Beziehungen werden kostbar für Menschen, die einen Verlust erlitten haben. Neue Beziehungen werden mit sich widerstreitenden Gefühlen eingegangen: einerseits mit dem Wunsch, sich ganz einlassen zu wollen, andererseits mit der Angst davor, sich ganz einzulassen. Beziehungen können endlich sein, geliebte Menschen kann man verlieren, und dann muss man wieder trauern. Gelernt worden ist aber auch, dass Verluste betrauert werden können, dass Trauerarbeit harte Arbeit ist, aber dass sie einen nicht umbringt, sondern im Gegenteil auch in bewussteren Kontakt mit sich selbst und auch in Kontakt mit neuen Seiten von sich selbst bringt. Todesbewusstsein

wird auf jedenFall ein Aspekt des Selbstbewusstseins, ein wichtiger Aspekt, der zur Stabilisierung des Selbstgefühls beiträgt.

Jetzt kann und muss auch der Schmerz um den verstorbenen Menschen geopfert werden. Gelegentlich kommt es vor, dass der Schmerz an die Stelle des verstorbenen Menschen tritt. Würde man den Schmerz opfern, so meinen diese Menschen, würde man den Verstorbenen vergessen. Aus Träumen in dieser Situation kann man lernen, dass es wichtiger ist, dem Leben treu zu bleiben als den Verstorbenen.

Die komplizierte Trauer

Der beschriebene Trauerprozess ist ein natürlicher Prozess, der keiner therapeutischen Begleitung bedarf. Überlässt man sich den verschiedenen Gefühlen, die die Trauer ausmachen, tritt man in diesen Prozess der lange andauernden, schmerzhaften Ablösung ein. Das gelingt, wenn man sich auch auf das eigene Selbst beziehen und wenn es neu wieder wahrgenommen werden kann, und wenn es wieder mehr in Beziehung zum alltäglichen Leben mit neuen emotionalen Erfahrungen steht.

Bei der komplizierten Trauer reagieren Menschen mit Depression und damit verbunden mit akzessorischen Phänomenen wie etwa Somatisierung, Übernahme von Symptomen, dissoziativen Zuständen, Mumifizierung, dem verheimlichten Festhalten an „linking objects", d.h. an Objekten, die den Verstorbenen nicht repräsentieren, sondern ihn ersetzen. (Volkan 1970).
Alle diese Zustände und auch weitere (Maercker 2002) sind meines Erachtens von einer depressiven Störung unterlegt.
Trauer und Depression gleichen sich, sind aber dennoch zu unterscheiden. So haben Trauernde rasch wechselnde emotionale Zustände: Sie weinen, ärgern sich, freuen sich, weinen wieder, sind erfüllt von Kummer. Depressive leiden unter einer traurigen Erschöpfung, zeigen kaum offen ihren Ärger. Trauernde weinen, Depressive weinen selten, Trauernde haben lebhafte Träume, Depressive haben wenig Zugang zu den Träumen. Auch die Gegenübertragung unterscheidet sich: Trauernde lösen spontan Empathie aus, bei Depressiven muss man Empathie entwickeln.
Bei einer komplizierten Trauer geht es nicht um Trauerbegleitung, sondern um die Entwicklung zum eigenen Selbst, also um eine psychodynamische Psychotherapie, bei der der Verlust aber im Zentrum steht.

Therapie bei komplizierter Trauer

Sein Hausarzt empfiehlt einem 74-jährigen Mann, sich in Psychotherapie zu begeben. Der Arzt empfand den Mann, der vor etwa vier Jahren seine Frau verloren hatte, als zunehmend lustloser. Er verlor jedes Interesse an seinen Mitmenschen, für die er sich zuvor mit Begeisterung eingesetzt hatte. War er zuvor kulturell interessiert und engagiert gewesen, so hatte er jetzt auch dieses Interesse verloren. Der Mann bestätigte mir im Erstgespräch, dass er seit dem Tod seiner Frau die Lebensfreude verloren habe, dass er nur noch auf den Tod warte. Aber das dürfe er natürlich seinen Kindern, seinen Enkeln und seinem Arzt nicht sagen. Und seine Frau würde so etwas auch überhaupt nicht schätzen. Aber er glaube nicht, dass Verstorbene noch etwas mitbekommen würden von den Lebenden (tönte etwas bitter). Aber er könne ja noch Psychotherapie versuchen.
Er spricht davon, dass seine Frau – ohne jede Ankündigung – einfach gestorben sei im Schlaf. Er spricht von seinem Erschrecken, von seiner Hilflosigkeit, davon, dass sie doch miteinander das Alter geniessen wollten. Sie hätten keine grossen Pläne mehr

gehabt, aber sie wollten immer mal eine Ausstellung besuchen, nicht mehr ständig im Garten arbeiten, sondern ihn geniessen, sitzen, schauen. „Das kann ich zwar jetzt auch, aber ohne meine Frau macht es keine Freude."

Geschichten zum Beziehungsselbst

Ich bitte ihn, mir möglichst lebendig davon zu erzählen, wie sie sich gefunden haben. „An der Uni", berichtet er. „In einem Seminar sprach eine junge, quirlige Frau über das Rechtsverständnis von Kant. Ich war bereit, sehr kritisch zu sein –, aber sie war gut, sie war sehr, sehr gut – und sie gefiel mir mit jedem Satz besser. Ich war sicher, dass sie den Vortrag nur für mich hielt. Und wirklich, sie sprach mich hinterher an und fragte, woher ich denn sei, ich gehöre doch nicht ins Seminar. Als sie hörte, ich sei wegen desRechtsverständnisses von Kant gekommen, da verwickelte sie mich in eine Diskussion, sodass mir Hören und Sehen verging. Wir sprachen bis am nächsten Morgen miteinander. Ich muss gescheit argumentiert haben – sie wollte die Diskussion fortsetzen –, und dann war es um uns beide geschehen. Sie hatte etwas ungemein Anregendes – und das vermisse ich jetzt eben. Sie hat das auch manchmal vermisst: Sie sagte dann: 'Du warst damals so interessiert und schlagfertig und bereit, dich auf ein ganz anderes Denken einzulassen´….Ja, ich kam mir sehr gescheit vor, als wir uns verliebt haben, attraktiv und fähig, es mit der ganzen Welt aufzunehmen. Das habe ich verloren, aber schon früh. Der Beruf hat mich gefordert."

Als Schlüsselsituationen der Beziehung erlebte er die Geburt der Kinder und er erzählt, wie schön seine Frau ausgesehen habe als junge Mutter, wie sie dann „alles" organisiert habe – sie war ja auch berufstätig. „Wie er sich als junger Vater gefühlt habe?", wollte ich wissen. „Meine Frau war so glücklich, sie sagte, wir sind jetzt eine Familie!" Über seine Gefühle spricht er nicht.

„Wir unternahmen eine zweimonatige Reise in die USA, ohne die jetzt erwachsenen Kinder: Die Frau hatte alles vorbereitet, es war eine wunderbare Reise. Wir besuchten interessante Museen, und meine Frau war fasziniert." „Und Sie?", fragte ich. „Ich auch. Wenn meine Frau fasziniert war, dann war ich es auch."
Er erzählt von seiner Frau, er kommt nur als Bewunderer vor–, und er machte mir und sich selber deutlich, dass er ungeheuer viel verloren hat, dass er alles verloren hat.
Er spricht von einem Beziehungsselbst, das im Wesentlichen von seiner Frau gestaltet worden ist. Sein Anteil daran, den er sicher auch hat, wird nicht sichtbar, das eigene Selbst auch nicht. Er lebte es in seinem Beruf aus, aber den hat er auch nicht mehr. Es quält ihn, dass seine Frau keinen Brief zurück gelassen und für ihn auch nichts geplant hat.

Auf die Frage nach Erinnerungsstücken an seine Frau antwortete er etwas verlegen, er habe nichts verändert im Haus und trage, wenn er allein zu Hause sei, ausschliesslich Kleider seiner Frau. Er müsse sehr vorsichtig sein, er könne keine Besucher empfangen und natürlich auch nicht ungeplant ausser Haus gehen. Seine Horrorvorstellung: Die Kinder kommen unangemeldet vorbei. Bis jetzt sei aber noch nichts passiert. Natürlich wüssten die Kinder, dass er noch alle Sachen der „Mutter" habe. Sie hätten ihm auch angeboten, ihm zu helfen, sie zu entsorgen. Das weise er weit von sich. In den Sachen seiner Frau bleibe er seiner Frau nah. „Wie sich das anfühle?", will ich wissen.„Immer weniger gut –, das hat sich am Anfang sehr gut angefühlt. Immer mehr wie Fassnacht!" (Über diesen Ausspruch erschrickt er.)

Ich deute ihm das Tragen der Kleider seiner Frau als heroischen Versuch, den Verlust seiner Frau und seines damit verbundenen Lebensgefühls ungeschehen zu machen. Das sei aber auf die Länge wohl nicht zu schaffen, deshalb habe er dabei nicht mehr so gute Gefühle. Er habe seine Frau verloren, das sei eine zu akzeptierende Realität. Als diese Aussage im Raum stand – knapp, klar, undramatisch –, aber unabweisbar, weinte er zum ersten Mal.

Dann sprach er von einem wiederkehrenden Traum, der ihn „immer wieder in Trauer stürze":

„Meine Frau sitzt mit mir im Garten. Dann steht sie auf und geht einfach weg. Ich rufe ihr nach –, aber sie geht, ohne einen Blick zurück, ganz still. Das ist wirklich wie Tod."

„Und er?", frage ich. „Ich bleibe einfach zurück, und weiss nicht, was ich tun soll. Mit ihr sind die Lebensfreude und der Sinn des Lebens gegangen."

Analyse

Wir haben es mit einer komplizierten Trauer zu tun –, verbunden mit dem Festhalten an ‚linking objects' (Identifikation mit seiner verstorbenen Frau) und einer damit einhergehenden Mumifizierung. Er hat den Lebenssinn, die Freude am Dasein und die Beziehung zu Kindern und Enkeln verloren.
Da er auf den Verlust nicht mit Trauer, sondern mit einer Depression reagiert hat, braucht er keine Trauerbegleitung, sondern eine Therapie seiner Depression, bei der der Verlust seiner Frau aber im Zentrum steht.
Bei der Erinnerungsarbeit hätte man denken können, dass er in dieser Beziehung gar nicht vorgekommen sei. Er spricht – meistens bewundernd – von seiner Frau, von ihrem Zufriedensein und darüber, dass er auch glücklich war, wenn seine Frau glücklich war. Anders war es – zumindest ansatzweise –, als er von ihrer ersten Begegnung gesprochen hatte. Der fehlende Abschiedsbrief führte dazu, dass er die Wut über den Tod seiner Frau spürte, die er natürlich als ungerecht empfand. Was hätte in diesem Brief stehen müssen? Seine Frau hätte ihm danken müssen für eheliche Treue über so lange Zeit und dafür, dass er ihr allen Freiraum gelassen habe. Wir arbeiteten heraus, dass er einen Dank erwartete dafür, dass er sich „immer" angepasst hatte. Das aber ist natürlich das Problem. Kein Wunder, dass er vorerst keine Pläne für die Zukunft hat und dass sein Leben keinen Sinn mehr hat. Dies wurde unser Therapieziel: wieder einen Sinn im Leben und praktischer und zeitnäher eigene Interessen zu finden. Wir vertiefen uns zum Beispiel in die USA-Reise: Ob er vielleicht in den USA gern etwas unternommen hätte ohne seine Frau? Sein Sohn habe ihm erzählt, dass er oft in diesen speziellen Lokalen Jazz gehört habe. Vielleicht wäre er gerne einmal in ein Jazzlokal gegangen? Ob er einmal eine CD hören möchte?
Es bestand bei dieser Therapie für mich immer wieder die Gefahr, in die Rolle seiner Frau zu geraten (Lindemann1944). Öfter als bei depressiv strukturierten Menschen üblich fragte er mich nach meinen Ideen, nach meiner Einschätzung, nach meinen Vorlieben: „Was würden Sie denn ansehen, wenn Sie ins Metropoliten Museum gingen?" Ich fragte ihn nach seinen Fantasien – und spürte dann Ärger im Raum. Auf meine Frage, wie er jeweils reagiert habe, wenn seine Frau keine Anregung gegeben habe, meinte er, das sei selten vorgekommen, aber wenn es passiert wäre, hätte er sich bestraft gefühlt. „Und wenn ich keine Anregung geben würde", fragte ich. Er meinte, es wäre halt für ihn einfacher, wenn ich ihm einfach sagen würde, wie er weiter leben solle….

Nach zwei Jahren Therapie, tiefenpsychologisch orientiert, auf Träume fokussiert, mit vielen psychoedukativen Elementen: Er hat einige eigene Interessen gefunden, nimmt wieder aktiver am Leben teil, hat eine bessere Beziehung zu den Kindern und zu den Enkeln und hat einen Freund gefunden, mit dem er Reisen unternimmt. Er verstand den zu frühen Tod seiner Frau auch als eine Chance: „Ich habe noch Lust, vieles zu entwickeln". Und: „Ich passe mich jetzt niemandem mehr an." (Das war wohl eher ein Wunsch denn Realität.) „Vielleicht finde ich auch noch etwas vom intellektuell spritzigen jungen Mann."

Die Behandlung von komplizierter Trauer ist kompliziert, ich habe hier nur einen kurzen Einblick geben können.

Autorin

Verena Kast, Prof. Dr. phil. Universität Zürich, Lehranalytikerin C.G. Jung Institut Zürich, Mitglied der Leitung der Lindauer Psychotherapiewochen, Autorin.

Korrespondenz

Verena Kast, Prof. Dr. phil., Hompelistr. 22, CH-9008 St. Gallen
E-Mail: kast@swissonline.ch

Literatur

Kast V (1982, 2008) Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Kreuz, Stuttgart
Kast V (1994, 2008) Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung. Herder Spektrum, Freiburg
Kast V (2003) (Hg.) Diese vorüberrauschende blaue einzige Welt. Gedichte zu Lebensfreude und Endlichkeit. Pendo, Zürich
Kast V (2009) Paare. Wie Phantasien unsere Liebesbeziehungen prägen. Kreuz, Stuttgart
Kast V (2010) Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks. Kreuz, Freiburg
Lindemann E (1944) The Symptomatology and management of Acute Grief.American Journal of Psychiatry, 101, p.144
Maercker A (2002) Posttraumatische Belastungsstörungen und komplizierte Trauer. In: Maercker A (Hg) Alterspsycho-therapie und klinische Gerontopsychologie, Springer, Berlin, Heidelberg
Volkan V (1971) A Study of a Patient´s ´Re-grief Work` Psychiatric Quarterly, 45/1, pp 255-273.

1 Kast V (2008) Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Kreuz, Stuttgart

2 Kast V (2003) (Hg) Diese vorüberrauschende blaue einzige Welt. Gedichte zu Lebensfreude und Endlichkeit. Pendo, Zürich

3 Kast V (2009) Paare. Wie Phantasien unsere Liebesbeziehungen prägen. Kreuz, Stuttgart

4 Kast V (1994) Sich einlassen und loslassen, S.91ff.

Refbacks

- Im Moment gibt es keine Refbacks

Copyright (c) 2011 Verena Kast

Dieses Werk steht unter der Lizenz Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International.